子育てガイドブック

保存版

妊娠期からの健康づくり

妊娠中の生活は
どんなことに
気をつければ
いいの？

健診や予防接種は
どうやって
受けるのかなぁ。

奈良市保健所健康増進課（市役所内）

〒630-8580

奈良市二条大路南一丁目１番１号

TEL：0742-34-5129（直）

平成２０年４月発行

はじめに

妊娠おめでとうございます。

「子育てガイドブック」は、妊娠中からの親子の健康づくりに関する情報をまとめたものです。

健康な日々を過ごしていくために活用していただければ幸いです。

この冊子は平成２０年４月１日現在で編集しています。

制度や事業等は法改正などによって内容が変わる場合がありますので、くわしくは担当課に直接お問い合わせください。

また、しみんだよりやホームページ（http://www.city.nara.nara.jp）とあわせてご利用下さい。

＊この冊子はホームページよりダウンロードすることができます。（PDF 文書）

もくじ

平成２０年度　親子の健康づくり応援事業・・・・・・１～３
（母子保健事業）

医療・手当・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４

妊娠中・出産後の生活は、どんなことに気をつければいいの？
１．妊娠中からの食生活・・・・・・・・・・・・・・・６～８
２．妊娠中からの喫煙の影響・・・・・・・・・・・・・・９
３．妊娠中・産後の心の健康・・・・・・・・・・・・１０～１３
４．妊娠中からの歯の健康・・・・・・・・・・・・・１４～１５
５．子どもの事故予防・・・・・・・・・・・・・・・１６～１７

その他
・問い合わせ先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１８
・救急医療・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１８
・案内図・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１９

平成20年度　親子の健康づくり応援事業（母子保健事業）～Part①～

☆妊娠していることが分かったら☆

事業名	内容		対象	実施場所
妊娠届	診察を受けて妊娠していることが分かったら、すみやかに届けを出してください。同時に、母子健康手帳と妊婦一般健康診査受診票を交付します。		妊娠されている方	＜交付窓口＞ ・奈良市保健所健康増進課（市役所内） ・各出張所 ・各行政センター ＜問い合わせ先＞ 奈良市保健所健康増進課（市役所内）
母子健康手帳交付	妊娠届出時に交付します。妊娠・出産・産後の状況やお子さんの健診・予防接種・成長などを記録する手帳です。		妊娠されている方	
妊婦一般健康診査受診票の交付	妊娠届出時に、受診票を５回分交付します。母体の健康保持・異常の早期発見のため、受診票に記載のある検査項目について、県内の登録医療機関で無料で受診できます。 （県外の病院での受診の場合は、相応の健診費用を支給します。）		妊娠されている方	
母親教室	要申込	１回目：「赤ちゃんを迎えるにあたっての心がまえについて」の話、沐浴実習 ２回目：「妊娠中の歯の健康と食生活」・「赤ちゃんの歯と栄養」の話、歯科健診、歯みがき実習 *※申込：電話・FAX・インターネット* *※費用：テキスト代 525 円*	妊娠 16 週以降の初妊婦 ※1 回目のみ家族の参加可	奈良市 中央保健センター
妊婦電話相談 ・家庭訪問		妊娠中の不安や心配事があれば、お電話ください。必要な方・希望者には、助産師又は保健師が訪問させていただきます。また、妊娠届出時アンケートに訪問希望と記入していただいた方には、後日連絡させていただきます。	妊娠されている方	奈良市保健所健康増進課（市役所内）

妊婦健康診査を必ず受けましょう！

母体と胎児に影響を及ぼす病気や異常の早期発見のために、定期的に病院等で健康診査を受けましょう。

＜定期健診のめやす＞

- 妊娠２３週まで　　４週に１回
- 妊娠２４週～３５週　　２週に１回以上
- 妊娠３６週以降　　毎週１回

＜問い合わせ・申込先＞

☆奈良市保健所健康増進課（市役所内）　TEL：0742－34－5129（直）　FAX：0742－34－3145

☆都祁保健センター　TEL：0743－82－0341

☆月ヶ瀬福祉センター健康相談室　TEL：0743－92－0480

※詳細は、しみんだより・ホームページ

http://www.city.nara.nara.jp をご覧ください。

平成20年度　親子の健康づくり応援事業（母子保健事業）
～Part②～

☆赤ちゃんが生まれたら☆　～お子さんの健診・教室、子育ての相談～

	事業名	内容		対象	実施場所
健診	４か月児健康診査	個別通知	問診、計測、診察等を行います。	生後４か月～５か月になる前日までの児	市内の登録医療機関
	１歳７か月児健康診査	個別通知	歯科健診、歯科指導（小グループ制）、問診、計測、診察、育児相談、栄養相談等を行います。	１歳７～８か月児	奈良市中央保健センター
	フッ化物塗布	要申込	むし歯予防のための歯科健診と歯みがき指導、フッ化物塗布を行います。*※申込：往復ハガキ、インターネット*	２歳８か月～３歳０か月児	奈良市中央保健センター
	３歳６か月児健康診査	個別通知	検尿、歯科健診、歯科相談、問診、視聴覚検査、計測、診察、育児相談、栄養相談等を行います。	３歳６～７か月児	奈良市中央保健センター
教室	ぱくぱく教室	要申込	離乳食の進め方、子どもの成長・子育てについてのお話。*※申込：電話、FAX*	生後５か月児とその保護者	奈良市中央保健センター
	きらきら教室		生え始めた歯の手入れの実習や、子どもの遊びと特徴、生活リズム等についてのお話。*※申込：電話、FAX*	生後10か月児とその保護者	
	歯っぴい教室		歯科医師の講義・歯みがき指導と、「食べること」、「あそび」、「生活習慣」等についてのお話。*※申込：往復ハガキ、インターネット*	２歳児とその保護者	
	きしゃぽっぽ教室（発達支援教室）	お子さんの発達について心配されている保護者同士のグループワークや「発達・遊び」に関する勉強会、集団遊びなどを行います。		健診後、発達相談を受け、教室参加が決定した親子	
家庭訪問	新生児・産婦家庭訪問及び相談	子育てに関する心配事等があれば、助産師又は保健師にご相談ください。必要な方には訪問させていただきます。母子健康手帳に添付の「新生児ハガキ」に、相談事項・訪問希望等を記入し送付して下さい。お急ぎの方は、お電話下さい。		生後28日以内の赤ちゃん、又は産後１年未満のお母さん	
談	すくすく相談（年10回）	要申込	お子さんの発達に関する不安や悩みについての心理相談員による個別相談です。（１人30分程度）*※申込：電話*	１歳から就学前までの親子	奈良市中央保健センター
	発達相談（随時）		心理相談員・保健師による個別相談。“発達検査”を通じて、お子さんの発達や関わり方等について一緒に考えます。　*※申込：電話*	就学前までの親子	奈良市中央保健センター、都祁保健センター
	電話・来所・訪問による育児相談	保健師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士による個別相談です。　平日　8:30～17:15　（土日・祝祭日除く） ＊保健事業等のため担当者不在の場合があります。		お子さんの発育・発達に心配のある方	奈良市保健所健康増進課（市役所内）
		保健師・栄養士による個別相談です。 平日　8:30～17:15（土日・祝祭日除く） ＊保健事業等のため担当者不在の場合があります。			都祁保健センター、月ヶ瀬福祉センター健康相談室

	事業名	内容	対象	窓口
その他	特定不妊治療費助成	特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）の一部費用を助成します。１回の治療につき上限１０万円、１年度（４月～翌年３月）あたり２回、通算５年度間を限度に助成。 ※所得制限あり	市内に住所を有し、法律上婚姻し、医師による診断を受けている方	奈良市保健所健康増進課 （市役所内）

☆赤ちゃんが生まれたら☆　～予防接種～

			対象者	接種回数	接種間隔	標準的な接種年齢	通知方法
結核（BCG）			生後３～６か月未満	１回			個別通知（生後３か月）
ジフテリア百日せき破傷風（三種混合）	第１期	初回	生後３～９０か月未満	３回	※3～8 週の間隔で２回目・３回目を接種（下記の必読参照）	生後 3～12 か月	個別通知（生後３か月）
		追加	生後３～９０か月未満	１回	第１期初回３回目終了後、６か月以上あける	第１期初回３回目終了後 12～18 か月	
	第２期		１１～１２歳 ｼﾞﾌﾃﾘｱ・破傷風（二種混合）として接種	１回		小学６年生	学校よりお知らせ
急性灰白髄炎（ポリオ）			生後３～９０か月未満	２回	６週間以上あける	生後３～１８か月で BCG 接種済み児	しみんだより４・９月（春・秋）掲載予定
麻しん・風しん	第１期		生後１２～２４か月未満	１回			個別通知：１歳
	第２期		５歳児（年長児）	１回			個別通知：５歳児 （４月１日現在５歳の子）
日本脳炎	第１期	初回	３歳～７歳６か月未満	２回	※日本脳炎予防接種について 平成 17 年５月に厚生労働省より、「日本脳炎接種の積極的勧奨の差し控えについて」という勧告が出されました。現在も同じ状況です。 再開が決まり次第、しみんだよりでお知らせします。		
		追加	３歳～７歳６か月未満	１回			
	第２期		９～１２歳	１回			

必読：接種間隔が外れた場合の一部は、予防接種法に定められた定期予防接種ではなく、本人または保護者の意に基づく任意の予防接種となります。

※個別接種の実施については、４月１日～９日及び、医療機関の休診日を除きます。

※「予防接種と子どもの健康」をよく読んで、接種してください。

※「しみんだより」で、日程・接種等について確認してください。

かかりつけ医はいらっしゃいますか？

“かかりつけ医”は、いつも診察しているお子さんのことを的確に把握しているので、異常の早期発見や適切な治療が受けられます。日中、お子さんの具合が悪いときには、早目に“かかりつけ医”に診てもらいましょう。

＜問い合わせ・申込先＞

☆奈良市保健所健康増進課（市役所内）　TEL：0742－34－5129（直）　FAX：0742－34－3145

☆都祁保健センター　TEL：0743－82－0341

☆月ヶ瀬福祉センター健康相談室　TEL：0743－92－0480

※詳細は、しみんだより・ホームページ

http://www.city.nara.nara.jp をご覧ください。

医療・手当

種　別	窓　口	内　容	対　象
出生届	市役所市民課 各出張所 各行政センター	出生日から１４日以内に届けを出して下さい。	出産された方
出産育児一時金	市役所市民課 各出張所 各行政センター ※問い合わせ先： 国保年金課	国民健康保険の被保険者が出産された時は、出産育児一時金が支給されます。 ※ただし、他の健康保険から出産育児一時金が支給される人（健康保険本人の加入期間が１年以上あり、退職後半年以内に出産した場合）には支給されません。	出産された方で国民健康保険加入者
乳幼児医療費助成	市役所福祉医療課 各出張所 各行政センター	保険診療（入院時の食事代を除く）の自己負担分から一部負担金を除いた額を助成します。	健康保険に加入している６歳（小学校就学前）までの乳幼児
児童手当	市役所子育て課 各出張所 各行政センター	手当が支給されます。（公務員の方は職場で支給） 所得制限があります。	奈良市内に住所を有し、小学校修了前の児童を養育している人
児童扶養手当	市役所子育て課 西部出張所 各行政センター	手当が支給されます。ただし、公的年金（老齢福祉年金を除く）の受給者は該当しません。所得制限があります。児童が施設入所している場合は該当しません。（児童とは、18 歳に達する日以降最初の３月 31 日までの人のことをいいます。ただし、心身に一定の障がいがある場合は 20 歳までになります。）	死亡、離婚、未婚、生死不明、または１年以上の遺棄や拘禁などの理由で父と生計をともにできない児童や、父が重度の障がいの状態にある児童を養育している人
特別児童扶養手当	市役所子育て課 各行政センター	手当が支給されます。ただし、その児童が障がいを事由として支給される公的年金を受けていれば該当しません。所得制限があります。児童が施設入所している場合は該当しません。（児童とは、20 歳未満の人のことをいいます。）	心身に一定以上の障がいのある児童を養育している人
障害児福祉手当	市役所障がい福祉課	手当が支給されます。ただし、その児童が障がいを事由として支給される公的年金を受けていれば該当しません。また、施設入居者は受けられません。所得制限があります。	次のいずれかの障がいを有する２０歳未満の方 ①身体障害者手帳１級及び２級の一部 ②療育手帳Ａの一部 ③①②と同程度以上であって、日常生活において常時介護を必要とする方
母子家庭医療費助成	市役所福祉医療課 西部出張所 各行政センター	保険診療（入院時の食事代を除く）の自己負担分から一部負担金を除いた額を助成します。	健康保険に加入している母子家庭の母と子（１８歳に達する日以降の最初の３月３１日までの者）
自立支援医療（育成医療）	奈良市保健所健康増進課（市役所内）	医療費の助成を行います。市民税課税額に応じた自己負担額があります。指定自立支援医療機関での治療に限ります。	１８歳未満で肢体不自由、心臓・腎臓・視覚・聴覚・そしゃく機能などに障がいがあり、治療によって確実な効果が期待できる子ども
未熟児養育医療	奈良市保健所健康増進課（市役所内）	医療費の助成を行います。指定養育医療機関での入院養育に限ります。所得税に応じた自己負担額があります。申請された方には、保健師または助産師の訪問及び相談があります。	出生時体重が２０００ｇ以下、呼吸器・循環器・消化器などに異常がある場合や強い黄疸があるなどで入院が必要な乳児
小児慢性特定疾患治療研究事業	奈良市保健所健康増進課（市役所内）	医療費の助成を行います。 所得税に応じた自己負担額があります。	悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、血友病等血液疾患などの疾患のある１８歳未満の子ども
		※小児慢性特定疾患児日常生活用具給付事業 日常生活用具を給付します。給付品目については、お問い合わせください。所得税に応じた自己負担額があります。	日常生活に著しく支障のある在宅の小児慢性特定疾患児
心身障害者医療費助成	市役所福祉医療課	保険診療（入院時の食事代を除く）の自己負担分を助成します。	健康保険に加入している身体障害者手帳１級・２級または療育手帳を有する方

妊娠中・出産後の生活は、どんなことに気をつければいいの？

1．妊娠中からの食生活

妊産婦のための食事バランスガイド

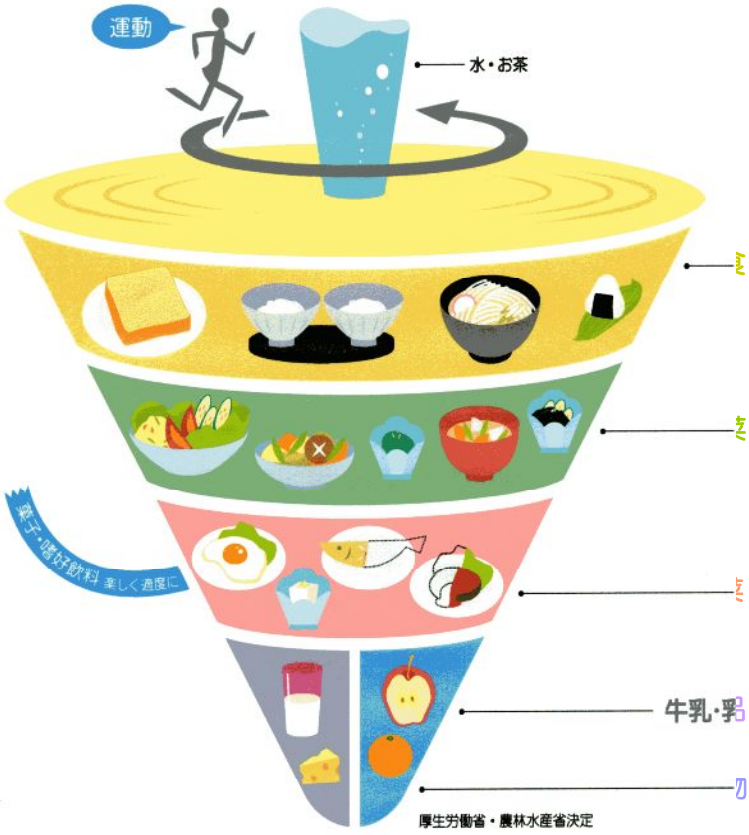
食生活は健康に過ごしていくために、人生の どの時期においても大切な事です。特に妊娠中は、お母さんの健康のために、赤ちゃんの成長のために気をつけていきたいものですね。妊娠中から気を配ることで、お子さんが生まれ成長していくなかでよい食習慣を身につけ、元気に育つ源となっていくでしょう。

「食事バランスガイド」ってなぁに？

「食事バランスガイド」とは、１日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の５グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

サプリメント(栄養補助食品)を利用するときは

今はサプリメントの種類も増え、日常的に利用している人も多いようです。しかし、サプリメントへの頼りすぎは、かえって栄養素のバランスを崩したり、特定の栄養素の過剰摂取による悪影響を及ぼす場合があります。必要な栄養素は、毎日の食事からバランスよく、これが基本です。



このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ 2200kcal。非妊娠時･妊娠初期(２０～49歳女性)の身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」以上の１日分の適量を示しています。

1日分付加量

非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
5～7 つ(SV)	—	—	+1
5～6 つ(SV)	—	+1	+1
3～5 つ(SV)	—	+1	+1
2 つ(SV)	—	—	+1
2 つ(SV)	—	+1	+1

非妊娠時、妊娠初期の１日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期･授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが目安です。

<食事ﾊﾞﾗﾝｽｶﾞｲﾄﾞの詳細>
http://www.j-balanceguide.com/
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html

【妊産婦のための食生活指針】

- 妊娠前から、健康なからだづくりを
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう（胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。）
- お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます

主食を中心にエネルギーをしっかりとる。

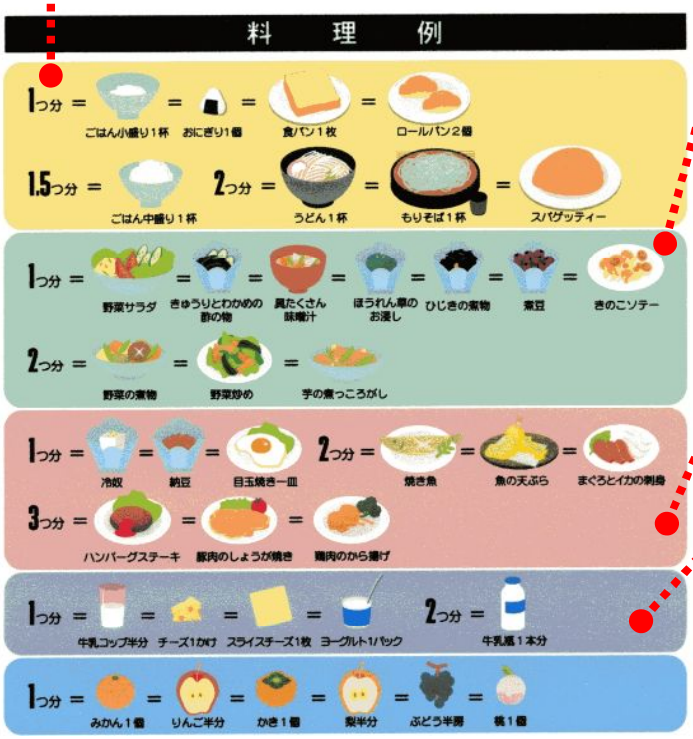
主食

妊娠中・授乳中は、食事のバランスや自身の活動量に気を配り、食事の量を調節しましょう。また、体重の変化も確認しましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと。

副菜

野菜は１日３５０ｇ以上が摂取目標量。特に妊娠を計画していたり妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症のリスク低減のために緑黄色野菜を積極的にとりましょう。
また、副菜には食物繊維が多く含まれているので便秘予防におすすめです。


料　理　例
1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個
1.5つ分 = ごはん中盛り1杯
2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティー
1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー
2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿
2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身
3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック
2つ分 = 牛乳瓶１本分
1つ分 = みかん１個 = りんご半分 = かき１個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃１個

食塩・油脂については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていません。実際の食事選択の際には、食品や料理方法の重なりを避けて、塩分や油脂の摂りすぎを防ぎましょう。

からだづくりの基礎となる「主菜」は適量に。

主菜

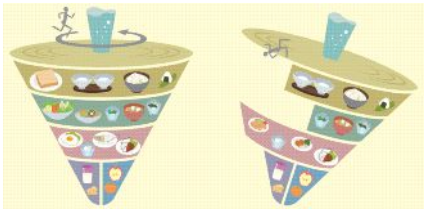
肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。
ただし、妊娠初期にはビタミンＡの過剰摂取に気をつけて。

牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分にとろう。

カルシウムは骨や歯、ホルモンを形成する大切なミネラルです。カルシウムは、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、大豆・大豆製品、小魚、海草、乾物などに多く含まれています。また、きのこ類や魚などに多く含まれているビタミンDにはカルシウムを骨にしっかりと吸着させる働きがあります。様々な食品を組み合わせてカルシウムを積極的にとるようにしましょう。

＊妊娠前から、健康なからだづくりを＊

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。
健康な子どもを生み育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。



【バランスの良い例】　【バランスの悪い例】

＊妊娠して体重が増えるのは大切なこと＊

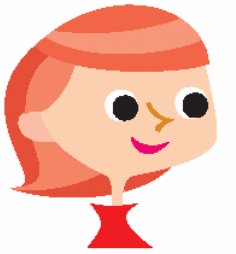
妊娠中に体重が増えるのは、赤ちゃんの分、赤ちゃんを守り育てる胎盤や羊水の分、そして出産に備えるママの体力を維持する分が増えるからです。でも、必要以上に体重が増えすぎた場合には妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、難産などのリスクが高まります。また、最近はやせすぎの妊婦さんも目立ちますが、妊娠時の栄養不足から、母体や赤ちゃんの成長に影響が出ることもわかっています。主治医の指示のもと適切な体重管理をしていきましょう。

《妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に》

体重の増え方は順調ですか。望ましい体重増加は、妊娠前の体型によっても異なります。
下記をご参考にしてください。

妊娠前の体型（BMI）を知っていますか？

BMI＝　体重＿＿＿＿＿（kg）÷身長＿＿＿＿＿（m）÷身長＿＿＿＿＿（m）



BMIとは？
BMI（Body Mass Index）とは肥満の判定に用いられる指標でBMI22を標準としています。

例）身長160cm、体重50ｋｇの人のBMIは？
50（kg）÷1.6（m）÷1.6（m）=19.5

18.5未満	低体重（やせ）
18.5以上25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満

表１　体格区分別　妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

体格区分	推奨体重増加量
低体重（やせ）：BMI18.5未満	9～12ｋｇ
ふつう：BMI18.5以上25.0未満	7～12ｋｇ＃1
肥満：BMI25.0以上	個別対応＃2

※体格区分は非妊娠時の体格による。
＃1　体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重（やせ）」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲を推奨することが望ましい。
＃2　BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5ｋｇを目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

表２　体格区分別　妊娠中期から末期における１週間あたりの推奨体重増加量

体格区分	１週間あたりの推奨体重増加量
低体重（やせ）：BMI18.5未満	0.3～0.5ｋｇ/週
ふつう：BMI18.5以上25.0未満	0.3～0.5ｋｇ/週
肥満：BMI25.0以上	個別対応

※体格区分は非妊娠時の体格による。
※妊娠初期については体重増加に関する利用可能なデータが乏しいことなどから、１週間あたりの推奨体重増加量の目安を示していないため、つわりなどの臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

妊娠中はもちろん、出産後も母体の回復・母乳の分泌のためにバランスのよい食生活が大切です。
毎日の食事を楽しむことは、からだと心の健康につながります。

2．妊娠中からの喫煙の影響

タバコを吸わないで下さい！

―大切な赤ちゃんのためにも―

・妊娠中・産後の喫煙は、胎児・赤ちゃんの発育にも重大な影響を及ぼします。
タバコを吸わないのはもちろん、妊婦さんにタバコの煙を吸わせないよう配慮しましょう。
・タバコを吸うと母乳の中にもニコチンが含まれます。その母乳を飲んだ赤ちゃんがイライラしたり、眠れない、吐く、下痢、頻脈などのニコチン中毒症状を起こすことがあります。

☆子どもの前でタバコを吸うと…

乳幼児突然死症候群

視力が落ちる

くしゃみ・鼻水が出る

目が痛い
涙が出る

病気入院が増える

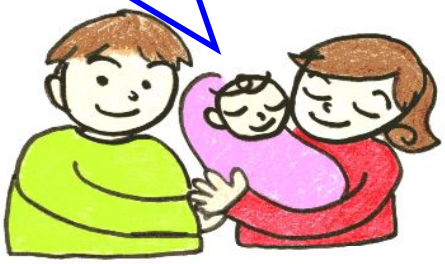
両親がタバコを吸うと、子どもが肺炎や気管支炎にかかる割合が高くなります。

ベランダで吸えば家族に影響がない？　子どもの体内に入るニコチンの影響（親が全く吸わない場合を１とする）

タバコを吸わない家庭に比べて

換気扇の下で吸っても**3.2倍！**　ベランダで吸っても家に入れば**2倍の影響！**

禁煙治療は、保険適用となりました。
禁煙治療を行っている保険適用の医療機関の情報・また禁煙については
健康増進課までお問合せ下さい。



☆自分のため、家族のために禁煙すると…

タバコをやめて旅行へ行こう！！！

1日1箱で1年間、禁煙すればできる11万円の旅行は？

1日2箱で1年間、禁煙すればできる22万円の旅行は？

東京ディズニーリゾート 1泊2日
ディズニーワールドに浸る家族旅行

香港 2泊3日
本場の料理と市内観光も満喫 2人の旅

バリ島 3泊5日
マリンスポーツからスパまでストレス解消 2人の旅

屋久島 2泊3日
2人で世界遺産を歩いて見て感じるツアー

3．妊娠中・産後の心の健康

妊娠中のあなたとご家族の方へ

～妊娠中・産後の心の健康のために～

妊娠おめでとうございます。
妊娠と出産は、妊婦さんやその家族の方にとって、とても大きな出来事ですね。
妊婦さんは、妊娠・出産に伴い体だけでなく「心」にもいろいろな変化が出てきます。

＜妊娠中の変化＞

・ホルモン分泌の変化で
涙もろくなったりイライラしたりします。

＜出産後の変化＞

・急激なホルモン分泌の変化
・赤ちゃんのお世話や赤ちゃん中心の生活リズムの変化
・夫婦・家族関係の変化

これらが背景となり、マタニティーブルーや産後うつ病を引き起こします。

〈マタニティブルーとは‥‥〉

産後４～５日から２週間にかけて一時的な気分の変化が起こります。
＜症状＞涙もろくなる
気分が落ちこむ
不安や怒りが生じる
眠れない、イライラなど。
これらの症状は、自然に治ります。

〈産後うつ病とは･･･〉

産後３ヶ月以内に発症（産後１ヶ月過ぎてからが多い）
＜症状＞マタニティブルーの症状に加え、
・食欲がない　・眠れない
・涙がとまらない　・理由もないのに不安･心配
・自信がもてずマイナス思考
・何もする気になれない（家事や育児ができなくなる）、
・死を考える　など
このような症状が、産後に２週間以上続く状態。

このような症状が産後に２週間程続いた時は無理をせず、
かかりつけの医師か下記の連絡先まで気軽にご相談ください。

～相談機関～

☆公的機関
・奈良市保健所健康増進課（市役所内）　電話：０７４２－３４－５１２９（直）
助産師・保健師による「妊婦訪問」「新生児・産婦訪問」などがあります。
・奈良市保健所保健予防課　電話：０７４２－２３－６１７３（直）
心の病気に対する相談
☆専門医療機関
「心療内科」「精神科」「神経科」

妊娠中・出産後の心の健康を保つためのアドバイス

～妊婦さんへ～

　あなたは、妊娠が分かった時、どう思いましたか？
嬉しい気持ち、戸惑う気持ち、不安な気持ち、いろんな気持ちがあると思います。
中には、あなたが今まで、体験したことがないぐらいイライラしたり、ちょっとしたことで泣いてしまったり、家族や周囲の人にも八つ当たりしてしまったり・・・
感情のコントロールが上手くできなくなることもあるかもしれません。
　でも、心配しなくて大丈夫。そういう時期は、数ヶ月だけです。
今はそういう時期と割り切って家族や友達など周囲の人に甘えましょう。
また、しんどくてあなた自身の生活も困難になってきた場合は、病院スタッフ、市の保健師や助産師にも相談するようにして下さい。
どちらにしても、一人で抱え込まないようにしましょう。
誰かに伝えても、環境や状況はすぐには変わらないかもしれませんが、
誰かに自分の気持ちを受け止めてもらえると少し楽になれます。

＜がんばりすぎないあなたになりましょう！！＞

☆妊娠中から子育てのことを家族や仲間で話をしましょう。

今のうちから、お互いが何を期待し、どういう役割をしていくのかを
話し合っておくことは大切です。
また、同じような妊婦仲間・子育て仲間を作り、情報交換するのもいいですよ。

☆自分の気持ちを伝えましょう。

感じている不安やイライラを家族や友達に打ち明け、落ち着くまで
充分に聞いてもらうことが大切です。
あせらずに、時間をかけて、一つずつ話していきましょう。
その時は、相手の話を聞くことも忘れないで下さいね。

☆出産後は、ゆっくりと心と体を休ませましょう。

家事も育児も一度に完璧にできません。
「明日でいいことは、今日はしない」などの工夫をしてみませんか。

☆赤ちゃんの心配については、積極的に質問しましょう。

家族内で解決できなかった相談については、病院スタッフや公的機関の保健師・助産師に
納得できるまで説明してもらいましょう。

☆育児を１人でがんばりすぎないようにしましょう。

家族や周囲の助け、それが無理な場合は、民間サポーターを利用するのもひとつです。

☆家族や友人とゆったり過ごせる時間や自分のために楽しい時間をつくりましょう。

赤ちゃんを預け気晴らしするなども１つの方法です。

妊娠中・産後の心の健康を保つアドバイス

～妊婦さんのご家族の方へ～

あなたは、妊娠が分かったときどう思いましたか？
嬉しい、頑張らなければ…と責任を感じた、実感がわかなかった……、
いろんな気持ちがあると思います。
そんな気持ちでいるあなたの前で、妊婦さんが、すぐ泣いたり、
ささいなことで感情的になったり、よかれと思って言ったり行動したことが
かえって誤解されたり…どうしたらいいか分からなくなることってないでしょうか？
そして、これからも、今までとは違う妊婦さんの姿に戸惑ったり、
不安になってしまうことがあるかもしれません。
でも大丈夫です。
妊娠・出産前後はホルモンのいたずらで、一時、情緒が不安定になっているだけなのです。
そんな時期は、妊婦さんに声をかけたり、気持ちを聞いてみたりしてあげてください。
妊婦さんが、「家族に自分を受け止めてもらえた」と感じると、妊婦さんは、精神的に穏やかに過ごすことができ、子育ての不安も減り、最終的に子どもへの愛情に結びつくことになります。

産後の**マタニティーブルー**の悪化や
産後うつ病の発症や悪化は、妊娠中からの
家族の関わり方で予防できることもあります。

予防するためのポイント

＜家族のあたたかい見守りと理解がとても大切です！！＞

☆妊婦さんの話を否定したり説教したりせず、辛抱強くゆっくり聞いてあげましょう。

妊婦さんが話しやすいように、その言葉をさえぎったり、否定したりすることは避けましょう。

☆妊婦さんの状態をありのままに、やさしく受容してあげましょう。

「しんどい」ともらした時は、「何がしんどいの？」と具体的に聞き、あなたができることがあれば実際やってあげるなど応えてあげて下さい。
あなたができないことについては、話を聞いた後にねぎらいの言葉をかけると、
妊婦さんは、楽になります。

☆妊婦さんに「頑張れ」と励ましたり、「母親になるのだから当然、母親になるのに子どもがかわいくないのか・・・」という発言や態度は、避けましょう。

頑張っている人への励ましや「母親だから‥母親なのに‥」といった発言や態度は、
相手を追い詰め、苦しくさせます。

☆赤ちゃんが生まれたら、お母さんと一緒になって育児をしましょう。

～妊婦さんが落ち着いている時は、
あなた自身の話も妊婦さんに聞いてもらいましょう。～

＜困った時は気軽にご相談下さい＞

4．妊娠中からの歯の健康

妊娠中は、自分と赤ちゃんの歯の健康力をアップする絶好のチャンスです。

1、妊娠中の歯、口の代表的なトラブル

「妊娠すると歯が悪くなる」とよくいわれますが、それは妊娠すると食事の好みがかわったり、回数が増えたり、唾液がねばついたりなどの変化に加え、つわりもあって歯みがきが十分できずに口腔の清潔が保ちにくくなり、その結果むし歯や歯周病を新たに引き起こしたり、すでにあったむし歯が重症化することが原因と考えられます。
また、「妊娠性歯肉炎」という病気があります。それは、妊娠中はホルモンなどの関係で歯肉炎になりやすくなっていることと、歯みがき不足で不潔になることが原因です。すべての妊婦が必ずかかるわけではありませんが、正しく歯みがきをすることで症状を軽くすることが可能です。

2、かかりつけ歯科医と定期健診

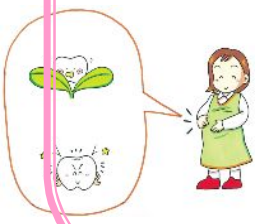
妊娠中および産後の歯科健診は上記のようなトラブルの予防、早期発見のためにも必要です。

歯科医院は昔のように「むし歯ができたから行くところ」ではなくなっています。今は「口の健康を保つためにいくところ」です。自分のことをよくわかってくれる「かかりつけ歯科医」を見つけるチャンスです。

治療が必要なら妊娠中でも出来ますので相談のうえ、開始しましょう。出産直後はなかなか受診できないものです。

3、赤ちゃんの歯のために…

乳歯は妊娠 7～10 週目くらいからその芽になるものができ、妊娠４～５か月ころには歯冠が硬くなり始めます。そのために必要なカルシウムやリンはお母さんの血液から供給されます。バランスよく食事をとるようにしましょう。



奈良市の乳歯のむし歯の現状は１歳７か月児健診では約３%、３歳６か月児健診では約３０%がむし歯にかかっています。正しい知識と技術を身につけ、よい生活習慣を築くことでむし歯は予防できます。

乳歯のむし歯予防には、正しい生活習慣と歯みがきが効果的です。
また、早期にむし歯になっている子の多くが「母乳のまちがった与え方や哺乳瓶の使い方（中に入れる飲料や飲ませる時間など）」「歯みがき不足」「おやつの種類や回数」などの知識不足が原因でした。この時期に知識をふやしておきましょう。

奈良市では母親教室をはじめ、年齢に応じた健診や教室を実施しています。しみんだよりでご案内していますので参加してください。

健康増進課には歯科衛生士がいます。
ご自分の歯や赤ちゃんの歯の手入れなどで不安な時はいつでもご相談ください。

５．子どもの事故予防

子どもの事故について知っていますか？

１～４歳の子どもの死亡原因の第１位は「不慮の事故」となっており、病死よりも多いのが現状です。子どもは、自分の身を自分で守ることができません。不慮の事故から子どもを守ってあげることは、親や大人の役目のひとつです。ちょっとした気くばりで子どもを事故から守りましょう。

◆赤ちゃんの事故と発達の関係を知っていますか？

子どもの事故は発達と密接に関連しています。

たとえば…寝返りできるまで→窒息・低温火傷・入浴中のおぼれ・熱いミルクでの火傷

寝返りができるころ→誤飲・ベッドやソファーからの転落

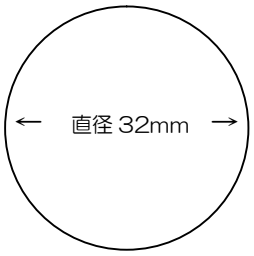
おすわり・ハイハイ・つかまり立ちができるころ→階段・いすからの転落

◆ベビー用品やおもちゃを購入するとき、安全性を重視していますか？

取扱説明書や使用上の注意をよく読み、きちんと守って使用してください。

◆部屋の小物を整理していますか？

赤ちゃんの口の大きさは最大約 32 ㎜なので、これより小さいものは飲み込めてしまいます。小物には注意してください。また、タバコの誤飲は時に命にかかわると言われていますので、特に注意してください。



◆家具の角に注意していますか？

テーブルの角に赤ちゃんの頭をぶつけたりして、けがをする事がないように、テーブルやタンスの角はクッションなどでカバーしてあげてください。

◆敷き布団は、フカフカしたものより、硬いものを選んであげていますか？

敷布団はやわらかすぎると赤ちゃんの顔が埋まって、窒息の原因にもなります。

◆チャイルドシートを準備していますか？

車に乗るときは必ず年齢にあったチャイルドシートを後部座席につけて利用してください。

しっかりと固定してる？

頭を保護するクッションは十分？

エアーバックつきの車の助手席にチャイルドシートをつけるとエアーバックが作動したときに赤ちゃんが押しつぶされる危険性があります

◆赤ちゃんを家や車の中に１人で残さない

出かけるときには赤ちゃんは寝ていても、途中で起きてしまったり、寝返りやハイハイができるようになれば自分で動き回るようになり、家庭内での事故の危険性が高くなります。また、車の中は短時間でも温度が驚くほど早く上昇し、脱水を起こす事があります。

歩き始めると知らない間に浴室に入ってしまう事も…
浴室のドアは開けっ放しにしないで外から鍵をかけるようにしましょう

浴槽には残し湯をしないようにしましょう

10ｃｍの残り湯でも危険と言われています。

＊　日本中毒情報センターでは、化学物質及び動植物の毒によって起こる急性の中毒について、応急処置などの緊急情報を提供しています。

大阪中毒１１０番：072-727-2499（無料）　365 日 24 時間対応
つくば中毒１１０番：029-852-9999（無料）　365 日９～21 時対応
たばこ専用電話：072-726-9922（テープによる情報提供）
365 日 24 時間対応

SIDS（乳幼児突然死症候群）を知っていますか？

何の予兆も既往歴もなく、それまで元気だった乳児が睡眠中に突然死亡する病気です。原因はまだ解明されていません。日本での発症頻度は出生 4000 人に１人と推定され、生後２ヶ月から６ヶ月に多いとされます。

SIDS を防ぐためには

①うつぶせ寝はやめる
②タバコはすわない
③できる限り母乳で育てる

以上の３点に配慮してください。

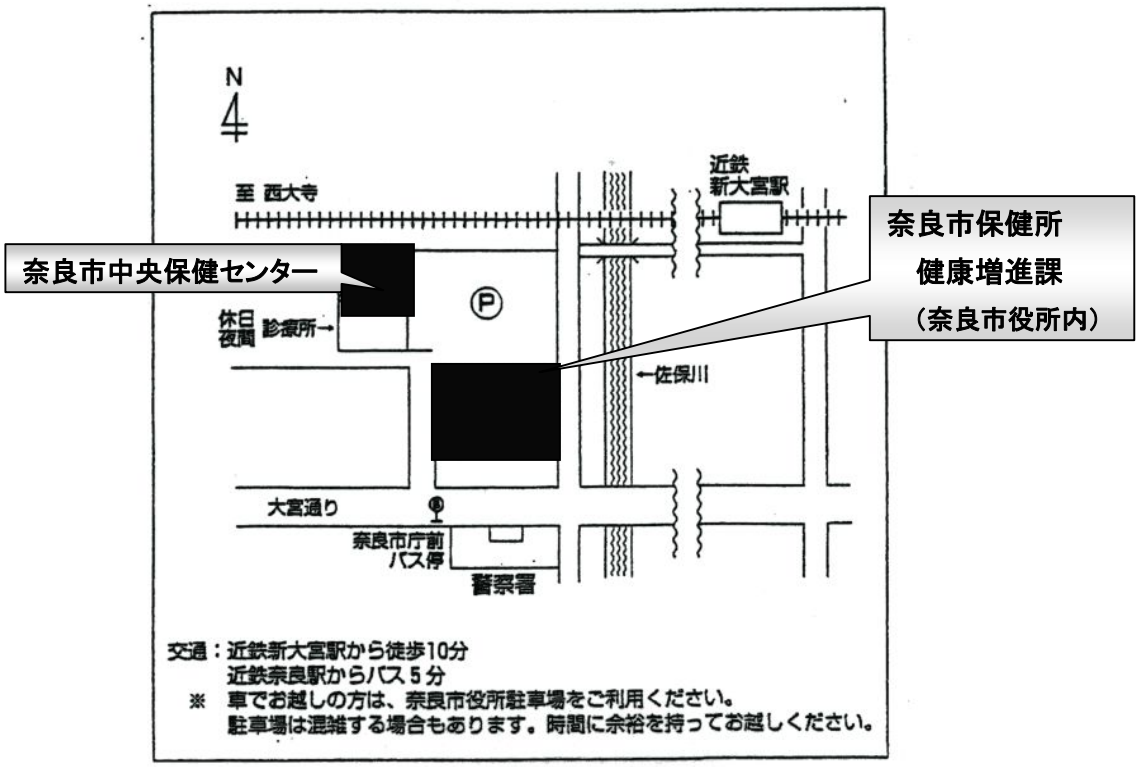
問い合わせ先

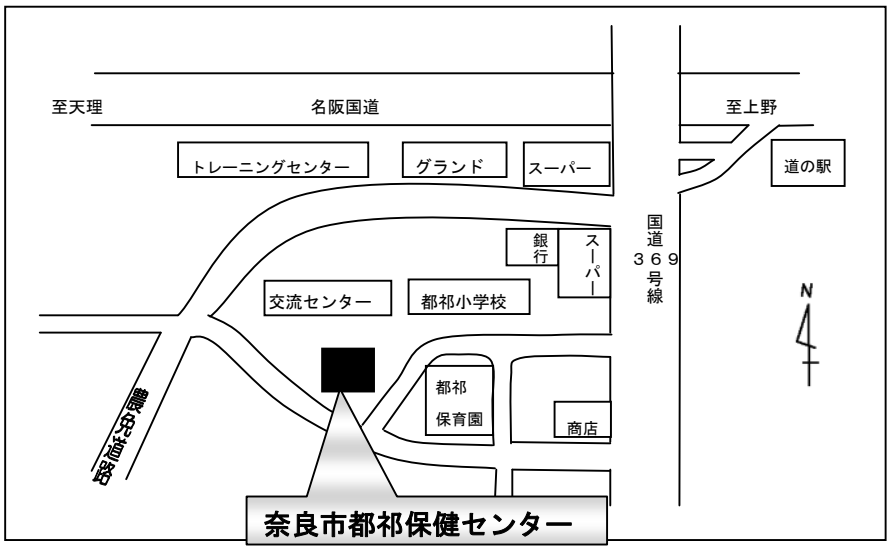
奈良市役所	二条大路南一丁目１番地の１	０７４２－３４－１１１１（代）
北部出張所	右京一丁目３番地の１	０７４２－７１－１０１７
東部出張所	大柳生町４２５４番	０７４２－９３－０００１
西部出張所	学園南三丁目１番地の５	住民課　０７４２－４４－１００１
		生活福祉課　０７４２－４４－１００４
都祁行政センター	針町２１７６番地	０７４３－８２－０２０１（代）
月ヶ瀬行政センター	月ヶ瀬尾山２８４５番地	０７４３－９２－０１３１（代）
奈良市保健所健康増進課（市役所内）	二条大路南一丁目１番地の１	０７４２－３４－５１２９（直）
月ヶ瀬福祉センター内健康相談室	月ヶ瀬尾山１１２４番地	０７４３－９２－０４８０
都祁保健センター	都祁白石町１０８４番地	０７４３－８２－０３４１
奈良市病院事業課（市立奈良病院内）	東紀寺町１－５０－１	０７４２－２６－７６１１

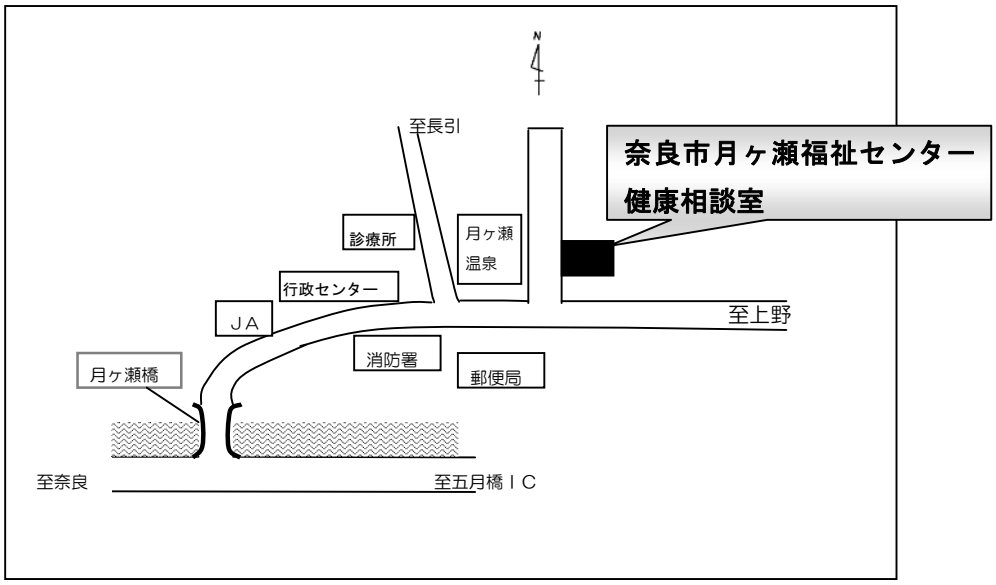
救急医療

種別	内容	連絡先
休日夜間応急診療所	市民のみなさんが休日や夜間、急病になられた時の対策として、日曜日、祝日、年末年始および毎夜間、診療業務を行っています。 【休日診療】 （日曜・祝日・年末年始 12 月 30 日～１月３日） 時間：午後１時～午後７時 受付：午後０時 30 分～午後６時 30 分 診療科目：内科・小児科 【夜間診療】（毎日） 時間：午後 10 時～翌朝６時 受付：午後９時 30 分～翌朝５時 30 分 診療科目：内科・小児科 【場所】休日夜間応急診療所（市役所西隣）	【電話】 0742-34-1228 ＊必ず健康保険証などを持参してください。 ＜担当課＞ 市役所病院事業課 （市立奈良病院内）
休日歯科応急診療所	【休日診療】 （日曜・祝日・年末年始 12 月 30 日～１月３日） 時間：午前 10 時～午後４時 受付：午前９時 30 分～午後３時 30 分 【場所】奈良市中央保健センター内（市役所西隣）	【電話】 0742-34-3144 ＊必ず健康保険証などを持参してください。 ＜担当課＞ 市役所病院事業課 （市立奈良病院内）
小児救急医療電話相談	小児科医師が、お子さんの急病等に関する保護者からの相談に対して、アドバイスを行います。 日時：土曜・日曜・祝日・年末年始（12/29～１/３） 時間：午後６時～午後 11 時 対象：奈良県内に住む 15 歳未満の子ども及びその家族等	【電話】 ＃8000 または 0744-21-1199
中毒 110 番	たばこ・家庭用品等の化学物質、医薬品、動植物の毒などによる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定して、応急処置や受診の必要性について薬剤師がアドバイスを行います。	【電話】 大阪　072-727-2499 （365 日 24 時間対応） つくば　029-852-9999 （365 日 9～21 時対応）
たばこ誤飲事故専用電話（テープ方式）	たばこ誤飲事故時の対処方法について、自動音声応答方式により情報を提供しています。	【電話】 072-726-9922 （365 日 24 時間対応）

案内図


N
至 西大寺
近鉄
新大宮駅
奈良市中央保健センター
奈良市保健所
健康増進課
（奈良市役所内）
休日
夜間
診療所
佐保川
大宮通り
奈良市庁前
バス停
警察署
交通：近鉄新大宮駅から徒歩10分
近鉄奈良駅からバス５分
※ 車でお越しの方は、奈良市役所駐車場をご利用ください。
駐車場は混雑する場合もあります。時間に余裕を持ってお越しください。


至天理
名阪国道
至上野
トレーニングセンター
グランド
スーパー
道の駅
銀行
スーパー
国道369号線
交流センター
都祁小学校
N
都祁
保育園
商店
名阪国道
奈良市都祁保健センター


N
至長引
奈良市月ヶ瀬福祉センター
健康相談室
診療所
月ヶ瀬
温泉
行政センター
JA
至上野
消防署
月ヶ瀬橋
郵便局
至奈良
至五月橋ＩＣ

マタニティマークを知っていますか？

このマークは、「健やか親子21」推進検討会において選ばれた最優秀作品です。

気づいたら、思いやりのある行動をお願いします。

電車・バスの中で‥

階段の上り下りで‥

妊娠中、特に初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。
しかし外見からは、妊婦であるかどうか判断しにくかったり、「つらい症状」が、ある場合もあります。
もしも、あなたの住んでいる街や職場などで、このマークを付けているお母さんを見かけたら、
皆さんからの思いやりある気遣いをお願いいたします。

マタニティマークは、厚生労働省のホームページから自由にダウンロードすることができます。詳しい活用方法や内容についてもこちらをご覧ください。

http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h0301-1.html